



令和7年10月 学校給食予定献立表

幸手市立さくら小学校

日	曜日	献立名	黄のなかま	赤のなかま	緑のなかま	調味料他	ねつりょう 熱量(kcal)
			エネルギーになる	血・骨・肉になる	体の調子をととのえる		たんぱく質(g)
1	水	てんどん	こめ さつまいも さとう	たまご とりにく	にんにく しょうが	しょうゆ さけ みりん	678
		ぎゅうにゅう	こむぎこ だいずあぶら	ぎゅうにゅう			25.7
		いなかじり	じゃがいも	あつあげ みそ	にんじん だいこん ねぎ こんにゃく	かつおぶし	
2	木	ごはん	こめ				619
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		わふうポークピカタ	パンこ	ぶたにく たまご	ねぎ	しょうゆ さけ	
		きりぼしだいこんのいために	だいずあぶら さとう	ぶたにく あぶらあげ	きりぼしだいこん にんじん さやいんげん	しょうゆ さけ	26.4
3	金	のっぺいじる	さといも かたくりこ	とりにく とうふ	にんじん だいこん こんにゃく	さけ しょうゆ しお みりん	
						かつおぶし	
						ケチャップ ウスターソース	658
7	火	こえどカレー	こめ さつまいも	とりにく チーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	ケチャップ ウスターソース	658
		ぎゅうにゅう	だいずあぶら カレールウ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう		
		あげだいずサラダ	かたくりこ ごまあぶら	だいず	キャベツ にんじん もやし	しょうゆ す	21.3
8	水	ピピンバ	こめ ごまあぶら さとう	ぶたにく いりたまご	にんにく にんじん もやし こまつな	しょうゆ コチジャン	602
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		スンドゥブスープ	ごまあぶら	とりにく とうふ あさり みそ	にんにく しょうが たまねぎ	さけ コチジャン しょうゆ	29.5
10	金	きつねうどん	じこなうどん さとう	あぶらあげ とりにく	にんじん たまねぎ こまつな ねぎ	しょうゆ みりん しお かつおぶし	648
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		おこのみあげ	こむぎこ だいずあぶら	いか むきえび たまご	にんじん キャベツ ねぎ	しお おこのみやしきソース	25.8
14	火	にらともやしのおひたし			にら にんじん もやし	しょうゆ みりん かつおぶし	
		めのあいごデー					
		フラワーロール	フラワーロール				661
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
14	火	とりにくのコーンフ레이크やき	ノンエッグマヨネーズ	とりにく		しお こしょう	
		コーンフ레이크 パンこ	コーンフ레이크 パンこ				
		ビタミンAたっぷりサラダ	さとう だいずあぶら		ほうれんそう キャベツ	しお す こしょう	25.9
		キャロットシチュー	だいずあぶら じゃがいも	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ	しお こしょう コンソメ	
15	水	スパゲティボロネーゼ	スパゲッティ だいずあぶら	ぶたにく チーズ	にんにく たまねぎ にんじん	あかワイン コンソメ しお こしょう	692
		ぎゅうにゅう	さとう	ぎゅうにゅう	マッシュルーム トマト	ケチャップ ウスターソース	
		あさりとたまごのスープ	かたくりこ	あさり たまご	にんじん たまねぎ しょうが	さけ しょうゆ ちゅうかだし	
		てづくりさつまいもマフィン	ホットケーキミックス さつまいも	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ	しお こしょう	26.9
16	木	ごはん	こめ				602
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		てづくりハンバーグ	だいずあぶら パンこ	ぶたにく とうふ たまご	たまねぎ	しお こしょう	
		ほうれんそうとコーンのいためもの	さとう	ぎゅうにゅう		ケチャップ ウスターソース	
17	金	たっぷりやさいのスープ	だいずあぶら		ほうれんそう もやし とうもろこし	しお こしょう コンソメ	23.4
			だいずあぶら じゃがいも		にんじん たまねぎ キャベツ	しろワイン しお こしょう	
						コンソメ しょうゆ ガラスープ	
20	月	きょうどしよく あおもりけん					
		バラやきどん	こめ だいずあぶら	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ	しょうゆ さけ	627
		ぎゅうにゅう	さとう	ぎゅうにゅう	もやし おろしりんご		
		せんべいじる	だいずあぶら さといも	とりにく	にんじん だいこん こまつな ねぎ	しょうゆ さけ しお かつおぶし	25.9
21	火	あおりんごゼリー	あおりんごゼリー				
		しょういくのひ やまがたけん	こめ さとう だいずあぶら	とりにく	しょうが えだまめ	しょうゆ さけ みりん	603
		えだまめいりそばろごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		さけのもじやき	マヨネーズ	さけ	にんじん	しお こしょう	26.9
22	水	こまつなともやしのおひたし	こまつなともやしのおひたし		こまつな もやし	しょうゆ みりん かつおぶし	
		いもに	さといも さとう だいずあぶら	ぶたにく とうふ	ごぼう しらたき ねぎ	しょうゆ さけ みりん しお かつおぶし	
		ごはん	こめ				610
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
21	火	ぶたにくのごまだれかけ	かたくりこ だいずあぶら	ぶたにく		さけ しょうゆ みりん	
		きんぴらごぼう	さとう ごま				
		だいこんのみそじる	ごまあぶら さとう	やきちくわ	ごぼう にんじん さやいんげん	しょうゆ さけ みりん	23.4
				とうふ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん こまつな ねぎ	かつおぶし	
22	水	ココアあげパン	コッペパン さとう			しお	625
		ぎゅうにゅう	だいずあぶら ココア	ぎゅうにゅう			
		キッシュオムレツ	だいずあぶら	ハム チーズ たまご	たまねぎ ほうれんそう	しお こしょう	
		ポトフ	じゃがいも	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん たまねぎ キャベツ	しろワイン しお こしょう	24.6
22	水	みそラーメン	ちゅうかめん ごまあぶら	ぶたにく みそ	しょうが にんにく にんじん もやし	ガラスープ ちゅうかだし	671
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	たまねぎ にら ねぎ とうもろこし		
		てづくりにくまん	むしパンミックス はるさめ さとう	ぶたにく	しょうが にんじん たけのこ	しょうゆ さけ オイスターソース	25.0
		ブロッコリーソテー	だいずあぶら		ブロッコリー	こしょう	

うらめんへつづく



令和7年10月 学校給食予定献立表

幸手市立さくら小学校

日	曜日	献立名	黄のなかま	赤のなかま	緑のなかま	調味料他	ねつりょう 熱量(kcal)
			エネルギーになる	ちほねにく 血・骨・肉になる	からだ 体の調子をととのえる		たんぱく質(g)
23	木	ごはん	こめ				621
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		さんまのかばやき	だいすあぶら さとう	さんまでんぷんつき		しょうゆ みりん	
		キャベツとほうれんそうのおひたし			キャベツ ほうれんそう もやし	しょうゆ みりん かつおぶし	
27	月	とんじる	だいすあぶら じゃがいも	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	かつおぶし	22.6
					こんにゃく		
		ごはん	こめ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
28	火	とりにくのかからあげ	かたくりこ だいすあぶら	とりにく	にんにく しょうが	しょうゆ さけ	650
		こまつなのごますあえ	さとう ごまあぶら ごま		こまつな もやし	しょうゆ す	
		とうふとわかめのみそしる	じゃがいも	とうふ わかめ みそ	にんじん たまねぎ ねぎ	かつおぶし	
		ツイストパン	ツイストパン				
29	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			632
		マーマレードチキン	マーマレード	とりにく		しお こしょう しょうゆ さけ	
		コールスローサラダ	ドレッシング		キャベツ にんじん とうもろこし		
		クラムチャウダー	じゃがいも バター	ベーコン あさり	にんじん たまねぎ	さけ しお こしょう コンソメ	
30	木	こむぎこ		ぎゅうにゅう スkimミルク			26.2
		ごはん	こめ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		さばのねぎみそやき	さとう	さば みそ	しょうが ねぎ	みりん しょうゆ さけ	
31	金	きりぼしだいこんのごまあえ	ごま さとう		きりぼしだいこん にんじん ほうれんそう	しょうゆ	608
		しょうゆけんちんじる	さといも	とりにく あぶらあげ とうふ	にんじん だいこん ねぎ ごぼう	しょうゆ しお みりん	
					こんにゃく	かつおぶし	
		わかめごはん	こめ	わかめごはんのもと			
30	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			613
		ちくさやき	だいすあぶら さとう	とりにく たまご ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	しお さけ しょうゆ かつおぶし	
		チンゲンサイのいためもの	だいすあぶら		にんじん チンゲンサイ もやし	しお こしょう ちゅうかだし	
		にくじゃが	だいすあぶら じゃがいも	ぶたにく	にんじん たまねぎ しらたき	しょうゆ みりん かつおぶし	
31	金	さとう			さやいんげん		26.1
		ぶたにくときのこの	こめ バター	ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん しめじ	しょうゆ さけ チキンブイヨン	
		ガーリックピラフ	だいすあぶら		さやいんげん	しお こしょう コンソメ	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
31	金	チキンナゲット		チキンナゲット			656
		ゆでブロッコリー	さとう ごまあぶら		ブロッコリー	しょうゆ す	
		かぼちゃのシチュー	バター こめこ	ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ かぼちゃ	しお こしょう コンソメ	
				スキムミルク かまぼこ			

※ 行事や材料の都合により変更する場合がありますのでご了承ください。

※ 献立名で口で囲んであるものはかみかみメニューの一つです。



食育の日の献立紹介



毎月19日は食育の日

今月は山形県の郷土料理「いも煮」です。「いも煮」は、里芋が収穫される秋から冬によく食べられている料理です。基本の具材は、里芋、牛肉、こんにゃく、ねぎですが、地域や家庭によって味付けや具材の種類に違いがあります。給食では、牛肉の代わりに豚肉を使用しました。いも煮会といって河原に鍋や材料を持ち込み、家族や友人と一緒に作ったり、運動会や地域行事の後などに野外で作ったりするほか、各家庭でも作り食べられている山形県民の団らんに欠かせない料理のひとつです。

いも煮

材料（給食の分量×4人分）

炒め油	1g（小さじ1/4）
豚肉	40g（一口大）
しょうゆ	4g（小さじ2/3）
酒	2g（小さじ1/2弱）
砂糖	1g（小さじ1/3）
ごぼう	80g
豆腐	80g（さいの目）
里芋	120g（一口大）
しらたき	30g（食べやすい長さにする）
ねぎ	30g（小口切り）
しょうゆ	12g（小さじ2）
みりん	3g（小さじ1/2）
塩	1.2g（小さじ1/5）
かつおぶし	15g
水	400g

作り方

- ①しらたきは下ゆでし、かつおぶしでだしをとる。
- ②豚肉にしょうゆ・酒・砂糖で下味をつける。
- ③鍋に油をあたため、②の豚肉を加えて炒め、ごぼうを加えてさらに炒める。
- ④③にだし汁を加えて煮る。
- ⑤里芋・しらたきを加えてさらに煮る。
- ⑥豆腐・ねぎ・調味料を加えて、味を調える。

